

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DI MI ISLAMIYAH KRAMAT JEGU

Ayu Afrillia Oviana, Denis Farida, Ariska Putri H

Fakultas kesehatan Prodi S1-Ilmu Keperawatan

Jalan Medokan Semampir Indah 27 Surabaya

Email : ayuafrillaoviana13@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Pada anak usia 6-12 tahun (masa sekolah) memiliki kebutuhan tidur selama 10 jam/hari di mulai pada jam 20.30 . Perubahan sikap yang tidak sesuai dapat menyebabkan tingginya angka kejadian penggunaan smartphone pada anak, karena mereka mudah terpengaruh temannya.

Dengan smartphone diharapkan dapat memotivasi seseorang untuk menerima informasi informasi yang positif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada anak sekolah.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design penelitian menggunakan observasional dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan sampel dalam penelitian ini adalah anak sekolah di MI Islamiyah sebanyak 60 responden.

Hasil dari uji ini p spearman rank di dapat $p = 0,047$ dengan koefisien korelasi (0,05), oleh karena itu $p = 0,047 < (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur di sekolah mi islamiyah kramat jegu, dengan demikian dapat disimpulkan H_1 diterima dan H_0 ditolak

Kata kunci : Smartphone, Kualitas Tidur, Anak

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY IN SCHOOL CHILDREN IN MI ISLAMYAH KRAMAT JEGU

Abstract

Sleep is a basic need that is needed by everyone. In children aged 6-12 years (school age) have a need to sleep for 10 hours/day starting at 20.30. Changes in attitude that are not appropriate can cause a high incidence of smartphone use in children, because they are easily influenced by their friends. Smartphones are expected to motivate someone to receive positive information. This research was conducted to determine whether there is a relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality in school children.

This study used a quantitative method with an observational research design with a cross-sectional design. The sampling technique used purposive sampling with the sample in this study being school children at MI Islamiyah as many as 60 respondents. The independent variable is the intensity of smartphone use while the dependent variable is sleep quality in elementary school children. The research instrument used a questionnaire sheet with data management editing, coding, scoring, and data analysis using the Spearman rank test.

The results of this Spearman rank test show $p = 0.047$ with a correlation coefficient (0.05), therefore $p = 0.047 < (0.05)$, which means there is a relationship between smartphone use and sleep quality at MI Islamic schools kramat jegu, thus it can be concluded that H1 is accepted and H0 is rejected.

The conclusion that can be drawn is that there is a relationship between the intensity of smartphone use and the sleep quality of school children at MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo.

Keywords: Smartphone, Sleep Quality, Children

PENDAHULUAN

Pada masa *modern* dikala ini pertumbuhan teknologi terus menjadi bertambah perihal ini ditunjukkan dengan timbulnya produk – produk baru yang bertujuan buat memudahkan kerutinan dalam berkegiatan satu hari – hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik atensi warga dan anak – anak spesialnya bayi yakni *smartphone*. *Smartphone* merupakan suatu sebutan dalam bahasa Inggris yang mengartikan suatu perlengkapan elektronik kecil dengan bermacam berbagai guna bagi berdasarkan Osland (Effendi, 2013). *Smartphone* sendiri bisa berbentuk laptop, tablet Komputer serta pula telepon seluler ataupun *smartphone*. tidak dipungkiri dikala ini anak lebih kerap bermain *Smartphone* dari pada belajar serta berhubungan dengan area sekitarnya, Perihal ini mengkhawatirkan, karena pada masa anak-anak mereka masih tidak normal mempunyai rasa keingintahuan yang sangat besar serta mempengaruhi pada meningkatnya watak konsumtif pada anak-anak, buat itu pemakaian *Smartphone* pada anak-anak butuh memperoleh atensi spesial untuk orang tua.

Menurut World Health Organization, (2018) penggunaan *smartphone* di seluruh dunia pada tahun 2014 diperkirakan sekitar 6,9 miliar. Hal ini didukung oleh data yang dikeluarkan oleh DataReportal, jumlah orang yang menggunakan *smartphone* mencapai 5,3 miliar atau sekitar 67% dari total populasi dunia pada awal 2022 (Kemp, 2022).

Kemudian, Indonesia menempati posisi keempat dengan 179 juta jiwa pengguna *smartphone* atau mencapai 65% dari total populasi (Newzoo Global Mobile Market Report, 2020).

Jumlah pengguna *smartphone* secara global terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna, naik 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna.

Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah dan Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau *handphone* pada 2022.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik menginvestigasi secara ilmiah tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur Anak Sekolah Di Mi Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo”, dengan tujuan khusus untuk mencari tahu gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur anak, serta melihat apakah ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Persentase tersebut meningkat dibanding 2021 yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir.

METODE ((FONT TIMES NEW ROMAN 11 TEBAL HURUF BESAR))

Metode yang di pakai dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, yaitu berupa analisis data yang akan menggunakan statistik dalam bentuk angka (Widhiya Ningrum Elistya, 2022). Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik pendekatan cross-sectional. Untuk proses mendapatkan data yang akan dilakukan dalam penelitian yaitu dengan menyebarkan kuisioner atau angket. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data atau informasi dari responden yang akan diteliti.

HASIL (FONT TIMES NEW ROMAN 11 TEBAL HURUF BESAR))

A. DATA UNIVARIAT

Tabel 1. Karakteristik Respoden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Kategori	N	%
kelas	Kelas 5	29	48,3
	Kelas 6	31	51,7

Total	60	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelas bahwa responden berjumlah 60 sebagian besar kelas 5 ada 29 responden (48,3), sedangkan kelas 6 ada 31 responden (51,7).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	31	51,7
	Perempuan	29	48,3
	Total	60	100

Berdasarkan tabel Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 31 responden (51,7%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (48,3%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Kategori	N	%
Usia	11 tahun	38	63,3
	12 tahun	15	25,0
	13 tahun	7	11,7
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan karakteristik berdasarkan usia responden adalah usia 11 tahun sebanyak 38 responden (63,3%), usia 12 tahun sebanyak 15 responden (25,0%), usia 13 tahun sebanyak 7 responden (11,7%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi smartphone

Karakteristik Responden	Kategori	N	%
Pola Makan	Rendah	15	25,0
	Sedang	6	10,0
	Tinggi	39	65,0
Total		60	100

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan frekuensi penggunaan smartphone pada anak usia 11-13 Tahun di sekolah mi islamiyah kramat jegu adalah kategori rendah sebanyak 15 responden (25,0%), kategori sedang adalah sebanyak 6 responden (10,0%). Dan kategori tinggi adalah sebanyak 39 responden (65,0)

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi smartphone

Karakteristik Responden	Kategori	N	%
Kualitas tidur	baik	15	25,0
	Kurang baik	45	75,0
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan frekuensi kualitas tidur pada anak usia 11-13 Tahun di sekolah mi islamiyah kramat jegu adalah kategori baik dengan 15 responden (25,0%), kategori kurang baik sebanyak 45 responden (75,0%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui dari 60 responden mengenai hubungan antara smartphone dengan kualitas tidur anak sekolah di MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo menunjukkan adanya hubungan keduanya. Dengan melihat hasil analisis data smartphone sebelumnya pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori rendah sebanyak 15 responden (25,0%), kategori sedang adalah sebanyak 6 responden (10,0%). Dan kategori tinggi adalah sebanyak 39 responden (65,0). Sedangkan pada tabel 4.5 tentang kualitas tidur pada anak sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori baik dengan 15 responden (25,0%), dan kategori kurang baik sebanyak 45 responden (75,0%).

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan dan diolah dalam SPSS Statistic menggunakan uji *spearman rank* didapatkan nilai $p = 0,047$ dengan koefisien korelasi (0,05), oleh karena itu $p = 0,047 < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur di sekolah mi islamiyah kramat jegu.

Penelitian dari Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland (2008) menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab gangguan tidur pada anak adalah akses media sosial pada smartphone yang dapat mempengaruhi kualitas tidur anak. Terdapat beberapa temuan bahwa responden dengan adiksi smartphone sedang tetapi tidak mengalami gangguan tidur dan sebaliknya responden adiksi smartphone tingkat rendah mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti konsumsi kafein, menonton TV sebelum tidur, lingkungan dalam ruangan yang panas dan bising, kamar tidur dengan TV/kamar tidur di dekat TV, kondisi tersebut merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kemungkinan eksaserbasi gangguan irama tidur, dll.

Menurut Satzinger (2010), salah satu dampak penggunaan smartphone adalah mengganggu

tidur, karena dengan layanan internet 24 jam gadget akan bergetar atau berbunyi setiap saat. Ketika pesan singkat atau notifikasi datang kapan saja, pengguna akan menggunakan smartphonenya bahkan saat sedang berada di tempat tidur. Menurut Prasadja (2009), ritme sirkadian sangat sensitif terhadap cahaya, cahaya yang hadir saat tidur menghambat dan mengurangi produksi hormon melatonin. Hormon melatonin berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu, pecandu smartphone akan selalu bergaul dengan smartphone terdekatnya, bahkan saat sedang tidur sekalipun. Secara tidak langsung smartphone akan menyala setiap ada pesan masuk, sehingga tubuh akan dipaksa untuk terus bekerja hingga larut malam dan cahaya pada layar smartphone akan menghambat mekanisme ritme biologi, sehingga produksi hormon melatonin dalam tubuh akan berkurang, terganggu. Jika produksi hormon melatonin dalam tubuh terganggu, maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu sehingga menyebabkan gangguan tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan penggunaan smartphone dengan kebiasaan tidur pada anak di sekolah Mi Islamiyah Kramat Jegu. Berdasarkan hasil ini, mereka menganggap utilitas sebagai hal yang paling penting bagi mereka, dan mereka tidak dapat mengontrol penggunaan utilitas tersebut. Kondisi ini menyebabkan kecanduan smartphone dan memaksa mereka untuk selalu menyandingkan smartphone terdekat, bahkan saat tidur. Cahaya dari layar perangkat dapat mengganggu tidur dan menyebabkan gangguan tidur.

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK SEKOLAH MI ISLAMIYAH

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui dari 60 responden mengenai hubungan antara smartphone dengan kualitas tidur anak sekolah di MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo menunjukkan adanya hubungan keduanya.

Dengan melihat hasil analisis data smartphone sebelumnya pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori rendah sebanyak 15 responden (25,0%), kategori sedang adalah sebanyak 6 responden (10,0%). Dan kategori tinggi adalah sebanyak 39 responden (65,0%). Sedangkan pada tabel 4.5 tentang kualitas tidur pada anak sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori baik dengan 15 responden (25,0%), dan kategori kurang baik sebanyak 45 responden (75,0%). $p < \alpha$ menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan asam urat menggunakan analisis chi square.

Penelitian juga dilakukan oleh (Fitriani Ririn, et al., 2021). Dengan hasil p -value = 0,003. $p < \alpha$ menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan asam urat dengan menggunakan analisis chi square. Frekuensi laki-laki sejumlah 27 orang dan perempuan sejumlah 25 orang. Pendidikan SD sampai smp sejumlah 20 orang, pendidikan SMA sejumlah 32 orang. Berdasarkan analisa bahwa pendidikan lulusan SMA lebih banyak dari pada jenjang pendidikan yang lainnya.

Melalui pendekatan dengan kuesioner kepada responden, diketahui responden kurang mengetahui tentang makanan yang mengandung purin tinggi baik dari makanan dari hewani maupun nabati. Kurangnya aktifitas olahraga yang cenderung pemicu paling tinggi karena kesibukan mengurus rumah tangga maupun pekerjaan yang padat. Sehingga disarankan untuk menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang mengandung purin tinggi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa :

1. Sebagian besar responden memiliki smartphone pada anak sekolah di MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo
2. Sebagian anak memiliki sikap positif tentang tidur di sekolah MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo
3. Adanya Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur anak sekolah di MI Islamiyah Kramat Jegu Sidoarjo

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Ahmad Hariyanto.,M.Si selaku rector Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya.
2. Ariska Putri Hidayathillah S.Kep., Ns., M.Epid, selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya .
3. Denis Farida S.Kep., Ns.,M.Tr.Kep selaku pembimbing I.
4. Ariska Putri Hidayathillah S.Kep., Ns., M.Epid selaku pembimbing II.
5. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan.
6. Seluruh angkatan 2019 yang tidak henti-hentinyamemberikan dukungan .

Daftar Pustaka

Amalia, S. 2018. *Jumlah Penggunaan Smartphone di Seluruh Dunia dari 2014-2020*. <https://teknologi.id>. Diakses Tanggal 01 September 2019.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Dave, D., Dave, A., 2011. *Electronic Media and Child Behaviour*. Dalam :

National Journal of Medical Research. 2011; 1

Potter & Perry.(2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses

- danPraktik Edisi 4 volume 1 EGC.
Jakarta
- Kozier. Frb, Berman. Snyder.(2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan:Konsep, Proses & Praktik Volume:1, Edisi:7, EGC: Jakarta
- Wahyu dan Nurul. 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi SosialAnak Usia 5 – 6 Tahun. Surabaya: Vol. 05,No. 3;182-18
- Enny. Oktober 2013 – April 2014. *Efek Samping Penggunaan Ponsel*. Semarang Vol. 17, No.4.
- Wook, C. S; Jin, K. M; Seok, C. J; Heejune, A; Jeung, C. E; Young, S. W; Soehee,K; Hyunchul, Y, 2015. *Journal of Behavioral Addictions*. Comparison of Risk and Protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction. Pp: 308-314.
- Rafknowledge, 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex MediaKomputindo.
- Gifary, S & Kurnia, I. 2015. Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi *Jurnal Sosioteknologi Volume 14, Nomor 2*.<https://media.neliti.com/media/publications/41719-none-16a45e69.pdf>. Diakses Tanggal 18 Februari 2020. Universitas Telkom,Fakultas Komunikasi dan Bisnis.
- Herdayanto, A. 2019. *10 Negara Ini Punya Jumlah Pengguna Smartphone Terbanyak di Dunia*. <https://www.idntimes.com/tech/gadget/abraham-herdyanto/negara-dengan-jumlah-pengguna-smartphone-terbesar>. Diakses Tanggal 1 September 2019.
- Hidayat, A. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. & Mustikasari. 2014. *Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI*.
- Hurlock, E.B. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Mawitjere, Omega T .2017. Hubungan Lama Penggunaan Gdget Dengan Kejadian Inso Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E- journal Keperawatan (e-Kp) Vol 5,Nomor 1*.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15827>. Diakses Tanggal 17 Oktober 2020. Fakultas Kedokteran, Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Putra, S. R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Rahmandani, F & Tinus, A. 2018. Analisa Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (KEKAR) Peserta Didik di SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum Volume 3, Nomor 1*, Mei 2018 P-ISSN 2623-0216 E-ISSN 2623 0224.<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jurnalcivichukum/article/view/7726>. Diakses Tanggal 17 Oktober 2020.Universitas Muhammadiyah Malang, FKIP.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69–85.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Thayeb, R. R. T. A., Kembuan, M. A. H. N., & Khosama, H. (2015). Gambaran Kualitas Tidur pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. dr. rd Kandou Manado. *E-CliniC*, 3(3).

- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addiction*, 4, 2, 85-92.
- Eum, Y., Park, J. & Yim, J. (2016). Teenagers addiction to smartphone and its integrated therapy method. *Advanced Science and Technology Letters*, 132, 116-122.
- Huda, N. (2016). 100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Jarmi A. Dkk. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Universitas Syiah Banda Aceh
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi tidur: Kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Notoatmodjo, S., (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, & Perry. (2011). Fundamental Keperawatan (7th ed.). Elsevier.
- Panji, A. (2014). Orang Indonesia Pakai Smartphone 3 Jam Per Hari.
- Silviani, A. (2013) Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar
- Jarmi, Armaya (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Vol 2, Nomor 3
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. digilib.uinsby.ac.id